

Mejor Mezcla para Hornear

Sirve: 9 porciones

Desde panecillos a masa para harina, esta receta de mezcla para hornear se puede usar en muchas recetas.

Ingredientes

- 4 tazas** harina, para todo uso
- 4 tazas** copos de avena rápida (o harina de trigo integral)
- 1 1/3 tazas** leche descremada en polvo
- 4 cucharaditas** polvo para hornear
- 1 cucharadita** sal

Preparación

1. En un tazón grande, revuelva todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. Almacene en una lata o un envase de plástico rígido con tapadera, o en una bolsa de plástico sellada.
3. Coloque una etiqueta al envase que incluya la fecha. Utilice dentro de los 6 meses siguientes.
4. Revuelva ligeramente antes de usarla en las recetas.

Notas

Si desea usar avena tradicional, procésela en la licuadora durante unos 30 segundos para hacer copos de avena más pequeños.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	374
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	538 mg
Total de Carbohidrato	71 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	14 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	268 mg
Hierro	5 mg
Potasio	363 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	5 onzas
 Lácteo	1/2 taza

La Mejor mezcla para hornear se usa en las siguientes recetas:

- [Panecillos sin molde](#)
- [Pizza tan fácil como de mezcla](#)
- [Panqués](#)
- [Panqueques](#)
- [Galletas de azúcar y especias](#)

Washington State University Extension. Visit Web site.